

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari pembahasan mengenai kemampuan *self-regulation* pada model pemula yang melakukan pengontrolan berat badan di Bandung, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Persentase terbesar model pemula yang melakukan pengontrolan berat badan kurang mampu melakukan *self-regulation*, terlihat melalui fase-fase yang menyusun *self-regulation* yang termasuk dalam kategori kurang mampu. Model pemula memiliki kemampuan yang rendah pada fase *forethought, performance or volitional control* dan *self-reflection*. Sebagian lagi memiliki kemampuan yang tinggi pada fase *self-reflection*, namun rendah pada fase *forethought, performance or volitional control*.
- 2) Model pemula yang mampu melakukan *self-regulation*, memperlihatkan kemampuan yang tinggi pada fase *forethought, performance or volitional control* dan *self-reflection* program pengontrolan berat badan.
- 3) Faktor-faktor yang berkaitan dengan kemampuan *self-regulation* pada model pemula yang melakukan pengontrolan berat badan antara lain penghayatan komponen personal, berupa persepsi telah berada pada skala berat badan yang dituntut di industri mode, yaitu *underweight* dapat menurunkan derajat kemampuan *self-regulation*, motivasi diri berkaitan

dengan kemampuan mengatasi rasa malas dapat menurunkan derajat kemampuan, persepsi kepuasan yang dirasakan oleh model akan meningkatkan derajat kemampuan, kontribusi melarang dari pihak keluarga dapat menurunkan derajat kemampuan, serta kontribusi berupa saran diet dari lingkungan agensi dapat meningkatkan derajat kemampuan.

5.2 Saran

Saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian adalah :

1) Saran bagi penelitian lanjutan.

Dapat meneliti lebih lanjut mengenai variabel *self-regulation* dikaitkan dengan variabel lain, seperti dukungan keluarga dan agensi tempat model bergabung, guna memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai pengaruh lingkungan terhadap kemampuan *self-regulation* dari program pengontrolan berat badan yang dilakukan model.

2) Saran praktis.

a) Bagi model pemula yang melakukan pengontrolan berat badan di Bandung untuk membantu meningkatkan kemampuan *self-regulation* disarankan membuat perencanaan yang jelas, serta usaha yang lebih giat dalam melaksanakan rencana guna tercapainya hasil.

b) Disarankan bagi model pemula yang merasa kurang efektif atas program pengontrolan berat badan yang telah dijalani, untuk lebih berusaha mengatasi rasa malas, menyusun jadwal kesibukan, termasuk

menyusun program pengontrolan berat badan serta lebih memotivasi diri dalam melaksanakannya.

- c) Bagi keluarga dan pembimbing agensi modeling, dalam rangka meningkatkan kemampuan *self-regulation* pada model pemula yang melakukan pengontrolan berat badan, dapat lebih intens memberikan dukungan, masukan berupa saran, strategi pengontrolan berat badan yang efektif, serta umpan balik yang bermanfaat.